Manual de instrucciones

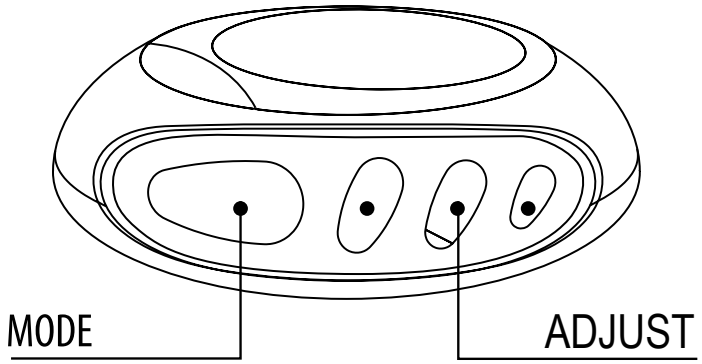
PE108N

Contenidos:

1. Listo en solo 3 pasos 3
2. Introducción 4
3. Como usar correctamente el podómetro. 5
4. Seleccionando una función(mode): 6
   - 4.1 Reloj (TIME) 6
   - 4.2 Contador de pasos. (STEP COUNTER) 7
   - 4.3 Memoria (Memory mode) 8
   - 4.4 Datos Personales (Personal Data) 9
   - 4.5 Función de marcador (Pace Mode) 11
   - 4.6 Función de alarma. (Alarm Mode) 12
   - 4.7 Función cronómetro (STOPWATCH) 12
5. Cambio de batería. 13
6. Cuidados del podómetro y garantía. 13

1. Listo en solo 3 pasos.

1º COLOQUE EL PE108N EN EL CINTURÓN DE SU PANTALON USANDO EL CLIP QUE TIENE EL PODÓMETRO.
2º Presione la tecla Mode hasta que aparezca en la parte derecha de la pantalla, WALK.
3º Presione i mantenga presionado NEXT hasta que el contador aparezca a cero.



Listo para comenzar a caminar.

2. Introducción

El PE108n, es el primero de una nueva generación de podómetros, diseñados para ser utilizados por todo tipo de personas y pensados para incentivar nuestro esfuerzo al cuidarnos.
Las principales caracteristicas de este podómetro, son:

- Reloj y Fecha.
- Contador de pasos para correr y andar. (Distancia, kcal consumidas y velocidad)
- Modo de grabación para pasos dados guardado hasta 7 diaz.
- Sistema de entrenador, edad, peso, longitud del paso, objetivo de pasos diarios.
- Señal acústica de ritmo de paseo.
- Función de alarma.
- Cronómetro.

El podómetro tiene cuatro botones:

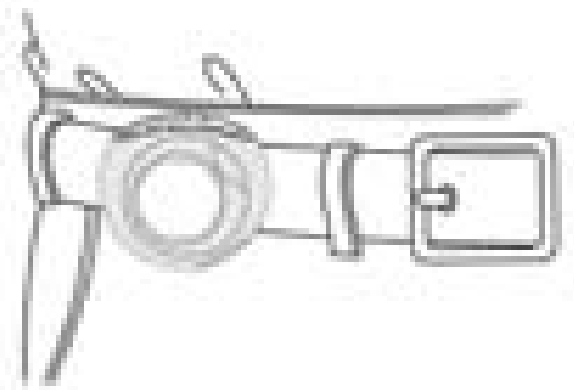
MODE – Selecciona entre las funciones.
ADJUST – Para configurar cada elemento.
NEXT – Diversas funciones.
EL- iluminación de la pantalla durante 3 segundos.

3. Como usar correctamente el podómetro

El podómetro PE108N esta equipado con un detector digital de paso, esto significa que una mala colocación del mismo, puede darnos datos erróneos.

- Con los botones mirando hacia arriba.
- Firmemente sujetado al cinturón.
- Situado justo entre el hueso de la cadera y la parte central del cuerpo, la lectura es más precisa.

Colocarlo en otros lugares puede dar lectura erróneas.
Recuerde que todos sus movimientos puede ser considerados un paso, por ello, la exactitud de la medición es de un +/- 10%



4. Seleccionando una función.

Presione la tecla MODE hasta llegar a la función deseada.

4.1 Reloj (TIME)

El PE108N también sirve como reloj, muestra la hora en la línea superior y la línea inferior es para los datos, presionando la tecla NEXT, los datos van cambiando, numero de

pasos>calorías>distancia>velocidad>porcentaje al objetivo>tiempo en movimiento.

Nota: Es importante tener correctamente fijada la fecha y la hora del aparato en orden de que la función de memoria archive correctamente los datos.

Configuración:
Para realizar el ajuste, presione durante 2 segundos aproximadamente la tecla ADJUST hasta que aparezca en pantalla HOLD ADJ. Use la tecla NEXT para variar los valores, si la mantiene presionada, los valores pasarán más rápido. Para cambiar entre los valores a configurar use la tecla MODE. El último ajuste es la selección entre formato 12h/24h

4.2 Contador de pasos. (STEP COUNTER)

Primero tiene que fijar su modo de movimiento:

Caminando > WALK
Corriendo > RUN

Para cambiar entre los modos, solo tiene que presionar NEXT durante 3 segundos y cambiará automáticamente.
Independientemente del modo en el que se encuentre, si presiona next, aparecerán: Pasos + tiempo de movimiento > distancia + pasos > calorías + pasos > velocidad + pasos.
Para borrar los datos acumulados del día, solo tiene que presionar durante dos segundos la tecla ADJUST, hasta que aparezca el mensaje HOLD CLEAR. Todos los datos del día se borraran, pero no los datos almacenados en la memoria de días anteriores.

Tiempo en movimiento:
Este sistema muestra cuanto tiempo ha estado moviéndose.
El podómetro no empieza a marcar justo desde el momento en el que detecta movimiento, espera unos segundos y si detecta continuidad, marca todos los pasos, hasta los primeros.

4.3 Memoria (Memory mode)

Cada día, a medianoche, el PE108N guarda los siguientes datos:
Pantalla grande: número de pasos.
Pantalla pequeña alternativamente: Porcentaje del objetivo diario, Kcal, distancia.
Si la memoria esta vacía, aparecerá NO INFO.
Para ver los registros de distintos días solo tiene que pulsar NEXT. Los días sin movimientos, aparecerán como "zero".
No se pueden borrar los datos de diaz determinados, solo se puede borrar todos los datos de una vez, para ello solo hay que pulsar ADJUST durante 2 segundos hasta que aparezca "HOLD CLEAR"

4.4 Datos Personales (Personal Data)

Para poder usar todas las funciones de su podómetro, debe introducir una serie de datos personales, la información que obtendrá gracias a estos datos y a su PE108N:

- Consumo calorías
- Distancia
- Velocidad
- Porcentaje de pasos realizados para completar el % diario objetivo.

Presionando Repetidamente la tecla NEXT usted puede pasar por todos los datos que el aparato tiene almacenados:
Edad>> Peso>>Paso andando>>Paso corriendo>>Objetivo diario de pasos.

Configuración:
Presione Next hasta que llegue a AGE(edad), presione y mantenga presionado ADJUST durante 2 segundos, hasta que aparezca HOLD ADJ, cuando el valor parpadee, usted podrá ajustar el valor presionando NEXT, si lo mantiene pulsado los valores pasarán rápido. (La edad puede ser ajustada de 5 a 99 años)

Presionando mode usted puede cambiar para ajustar el resto de los valores:

Peso: kg ó libras
(20 a 150 kg y de 44 a 331 lb)
Cm < - > Pulgadas
Dist. Paso corriendo
(30-180 cm ó 12–71 pul)
Dist. Paso andando
(30-180 cm ó 12–71 pul)
Objetivo diario de pasos (100 – 999900)

Después de la última configuración, presione MODE y saldrá del modo de configuración.
La unidad de peso y de distancia, pueden ser cambiadas directamente si presionamos ADJUST

Para medir su paso, la mejor forma es:

- Paseando:
  De 10 pasos a su paso normal y acto seguido mida esa distancia y divídala entre 10.
- Corriendo:
  Inicie una carrera y tras unos segundos corriendo, cuente 50 pasos y divida la distancia recorrida entre esos 50 pasos.

4.5 Función de marcador (Pace Mode)

Con esta función, usted puede hacer que el podómetro le marque el ritmo del paso. En el modo de Pace Maker, use la tecla NEXT para activar desactivar el marcador.

Configuración:
Presione y mantenga presionado la tecla ADJUST durante 2 segundos, hasta que aparezca HOLD ADJ.
Tan pronto como los valores empiecen a parpadear, usted puede ajustar el valor deseado con la tecla NEXT, los rangos que puede fijar son: 30 / 50 /60 70 / 80 / 90 / 100 / 110 / 120 /130 / 140 / 160 / 180 bpm (Beeps por minuto)
Con el botón de ADJUST usted puede confirmar los datos y volver a la función de marcador de paso (PACE)

4.6 Función de alarma. (Alarm Mode)

Con el botón NEXT, usted puede activar ó desactivar fácilmente la función de alarma (ON/OFF)
Cuando la alarma suena, puede ser desactivada presionando MODE, ADJUST, NEXT

Configuración:
Presione ADJUST y manténgalo presionado durante al menos 2 segundos, hasta que aparezca HOLD ADJ. Los datos de la hora empezarán a parpadear use next para cambiarlos al valor deseado, use MODE para cambiar a los minutos, tras esto la alarma se activará automáticamente y sonará a la hora especificada.

4.7 Función cronómetro (STOPWATCH)

El cronómetro tiene una lectura máxima de 23 horas y 59 minutos.
La función de los botones es:
ADJUST: Empezar a medir y parar.
NEXT: Reset a cero. Solo funciona cuando el cronómetro esta en parada.
MODE: cambia a otra función, el cronómetro seguirá funcionando en segundo termino.

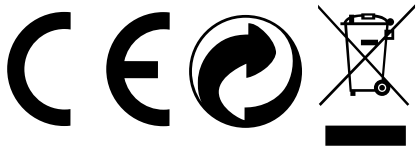
5. Cambio de batería.

Usa la batería CR2032, se encuentra alojada bajo el clip de fijación y sujeta con un tornillo. Al retirar la batería, todos los datos se borrarán.

6. Cuidados del Podómetro y garantía.

Para limpiar el podómetro, use una toallita ligeramente humedecida.
No lo exponga directamente a altas temperaturas.
Si lo usa en condiciones de frió extremo, la pantalla aparecerá ilegible, pero al retornar a una temperatura normal, podrá leer los datos registrados.
Este aparato esta garantizado durante 2 años, siempre y cuando se presente garantía de compra del mismo y no haya sufrido modificaciones.

© Irox Development Technology



Garantieschein

Certificat de garantie

Certificato di garanzia

Warranty

Gerät / Modèle / Nome del prodotto / product

_____

Händler (Adresse) / Nom du revendeur (Adresse)

Nome del negoziante (indirizzo) / Dealer's name

(adress):

_____

_____

_____

_____

Kaufdatum / Date d'achat / Data d'acquisito /

Date of purchase:

_____

www.irox.com